

Spät - Kurs Nauen II Adipositas 2023/ 2024 20.11.23 – 13.05.24



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem Montag statt.

Zeit: 16:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Konferenzraum 1 (2101), UG

Kursteilnahme nach Anmeldung unter

Frau Worschech Tel. 03321 42 1324 oder adipositas@havelland-kliniken.de

Frau Becker Tel.: 03321 42 1569 oder adipositas@havelland-kliniken.de

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
3	20.11.2023	Fette
4	11.12.2023	Eiweiße
5	15.01.2024	Getränke
6	05.02.2024	Gesunde Vielfalt – Vitamine und Mineralstoffe
7	26.02.2024	Gesund einkaufen und genießen
8	18.03.2024	fachärztliches Gespräch – chirurgische Operationstechniken
9	08.04.2024	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen
1	29.04.2024	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	13.05.2024	Raus aus der Zuckerfalle

Änderungen der Termine/Räume/Themen behalten wir uns vor!



Weitere Termine auf der Rückseite



Spät - Kurs Nauen II

Adipositas 2024

03.06.24 – 09.12.24



Adipositaszentrum

www.adipositaszentrum-havelland.de

Der Kurs findet immer an einem Montag statt.

Zeit: 16:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Konferenzraum 1 (2101), UG

Kursteilnahme nach Anmeldung unter

Frau Worschech Tel. 03321 42 1324 oder adipositas@havelland-kliniken.de

Frau Becker Tel.: 03321 42 1569 oder adipositas@havelland-kliniken.de

<u>Kursteil</u>	<u>Datum</u>	<u>Inhalte</u>
3	03.06.2024	Das richtige Fett auf dem Speisezettel
4	24.06.2024	Eiweiße – wichtig aber richtig!
5	15.07.2024	Den Flüssigkeitsbedarf decken und mehr bewegen
6	05.08.2024	Gesunde Vielfalt
7	26.08.2024	Meinem Essverhalten auf der Spur
8	16.09.2024	Achtsam Essen – gesund genießen
9	07.10.2024	Richtig Essen und Trinken vor und nach bariatrischen Operationen
1	28.10.2024	Auf dem Weg mit der richtigen Portion
2	18.11.2024	Raus aus der Zuckerfalle
3	09.12.2024	Das richtige Fett auf dem Speisezettel

Änderungen der Termine/Räume/Themen behalten wir uns vor!

